



# SANIDAD -FISIOLOGÍA DEL HAMBRE-

El hambre y el reloj:  
Relación entre el ciclo del hambre y el rendimiento deportivo.

**Félix Martín Vilches - Articulista.**  
**Carlos Padín Cores - Biólogo.**

## EL HAMBRE Y EL RELOJ

El hambre es una constante biológica del mundo animal, ligada íntegramente al fin de autoconservación de la vida; es una sensación fisiológica y psicológica que alerta sobre la necesidad de ingerir alimento, algo así como la luz roja del coche cuando nos hemos quedado sin gasolina. Podemos considerarla entonces como un mecanismo de defensa. La alimentación es imprescindible, por eso la evolución ha favorecido un dispositivo de control que asegure que la ingesta de alimentos es suficiente para mantener la supervivencia y proveer la energía necesaria para el desarrollo vital.

El deseo de comer tiene su origen en el cerebro (hipotálamo) y ante ese deseo, la paloma inicia su búsqueda de alimento. La ingesta o no de alimentos dependerá de numerosos factores fisiológicos (distensión del buche, presencia de hormonas, glucosa y otros combustibles en sangre, etc) pero también de factores, como los horarios acostumbrados para las comidas.

El ciclo del hambre consta de 4 diferentes estadios o situaciones: *necesidad, excitación, búsqueda y satisfacción*; ciclos que habitualmente coinciden con el ciclo día/noche o luz/oscuridad. Existe, pues, una interrelación entre los procesos fisiológicos del organismo de la paloma y su respuesta o comportamiento, dicho en otras palabras, lo que sucede en el interior de la paloma: hambre, *sed, sueño, cansancio, miedo etc...* afecta totalmente a su conducta y la paloma obra en función de estas situaciones, y es su sistema nervioso el que actúa decisivamente.

El hambre, es una poderosísima herramienta que junto otros condicionantes ha usado el hombre para domesticar a los animales. Es inimaginable otra herramienta que sustituya al hambre en esta función. El hambre es el que hace dócil y obediente al indomable halcón, no hay otro medio para amansarlo, lo que demuestra el poder de esta herramienta.

Se ha demostrado científicamente que el hambre reduce la duración del sueño, existen pues estrechos lazos entre vigilia (no sueño) y saciedad.

El hambre modifica el ritmo cardiaco de las actividades motrices a fin de incrementar el tiempo consagrado a conseguir alimento y al mismo tiempo, aumenta considerablemente la agudeza y perspicacia de la paloma ya que influye sobre los sistemas encargados de la percepción espacial y la concentración. Así, el animal centra toda su energía en la búsqueda de alimento, alcanzado un estado psicológico único y superior que solo se consigue cuando la supervivencia está en juego. Incluso en el momento en que se encuentra una posible fuente de alimento, este estímulo activa la liberación de Adrenalina (*también conocida como Epinefrina*) preparando al organismo para un esfuerzo final y demostrando la importancia de la alimentación en la supervivencia. Como ejemplo de estas afirmaciones puede decirse que casi todos los experimentos científicos y militares, donde se consiguió incluso que una paloma viajase dentro de un misil y lo accionase contra el objetivo deseado, se hicieron utilizando el hambre como herramienta decisiva.

Estos datos hacen pensar que, probablemente, un organismo “relativamente” hambriento se encuentre en un momento óptimo para entrenar y más sí sabe (la creación de ciclos rutinarios se lo dice) que el adiestramiento es un trámite previo a la obtención de comida. Y este momento óptimo deriva de las condiciones fisiológicas que el organismo desarrolla de forma natural frente al hambre, concentración y agudeza mental, mayor rendimiento físico de los sistemas cardiorrespiratorios y musculares... etc. Por tanto nos encontramos, sin duda alguna, frente al momento ideal de entrenar a las palomas, en esta fase podremos estar seguros de que rendirán al 100%.

Otra razón, más secundaria tal vez, que prioriza el entrenamiento en ayunas podemos encontrarla al inicio de la temporada de entrenamientos. Momento en el que solemos tener la colonia un poco pasada de peso. El ejercicio en ayunas potencia el catabolismo y por tanto mejora y agiliza la combustión del exceso de materia grasa.

La paloma, se domesticó por más razones que el hambre, fue una perfecta simbiosis, nosotros, les proporcionábamos protección, cobijo y alimento, y a cambio recibíamos su carne o sus prestaciones (caso de la paloma mensajera).

El hombre, la paloma y el resto de seres vivos, tenemos unas necesidades biológicas vitales: *hambre, sed, sexo, autoconservación*; y esas necesidades de las palomas las aprovechamos para imponer disciplina en el palomar y elaborar nuestra estrategia deportiva de cara a las competiciones.

Como primera regla, si queremos obediencia y disciplina, hemos de entrenar a las palomas con el buche vacío, caso contrario (buche lleno) solo conseguiríamos desganancia, indisciplina, relajamiento,

desbandada, es decir, todo lo contrario de lo que pretendemos. El buche lleno de agua y comida, implica en principio un peso extra que supera el 10% de su peso, pero lo más importante no es el peso extra que la paloma tiene que llevar sino que ese alimento que lleva en el buche empieza su periplo por el sistema digestivo y una vez en la molleja, este empieza a trabajar. Este potente músculo que es la molleja acapara un enorme caudal de riego sanguíneo cuando entra en actividad, lo que implica que la paloma no quiera volar porque está en esa fase digestiva que precisa descanso. Algo así como lo que nos pasa a nosotros después de comer un buen plato de cocido regado con tintorro: necesitamos descanso, tranquilidad, siesta; lo pide el cuerpo.

Si la paloma está digiriendo su alimento y además le pedimos que vuele alrededor del palomar, le estamos exigiendo que aparte de que su corazón esté bombeando sangre a la molleja para cubrir la demanda sanguínea que esta requiere en movimiento, bombee además a todos los músculos que precisa para el vuelo. Esta situación puede provocar incluso que la paloma devuelva los granos que tiene en el buche, ya que en vuelo prioriza el irrigado de los músculos motores, con lo que tendríamos un resultado totalmente contraproducente.

Está claro que el hambre como herramienta para conseguir nuestros fines deportivos, no se puede manejar sin ton ni son. Tenemos que jugar con la paloma con un puntito de hambre para que se involucre en nuestro proyecto, para que descubra el juego y lo que pretendemos de ella. Con el buche lleno, solo conseguiremos que la paloma se vuelva insolente, desobediente y con pocas ganas de volar.

Toda nuestra estrategia deportiva gira en torno al reloj y la comida, no podemos pretender un buen entrenamiento en el palomar si no observamos estrictamente unos horarios fijos. Esta afirmación no es gratuita, la paloma en libertad (tanto salvaje como doméstica) observa unos horarios regidos por los ciclos luz/oscuridad y con los primeros rayos de sol, inician su búsqueda de alimento, luego (con el buche lleno) se dedica a otras actividades placenteras (baño, acicalamiento, cortejo, pichones, etc). Nosotros, a base de repetición podemos conseguir alterar esos ritmos vitales de la paloma, donde cada periodo corresponda a una actividad deportiva. Así, podemos conseguir que las palomas vuelen con oscuridad, o que coman al atardecer, pero todo ello observando los estrictos horarios a los que hemos acostumbrado a las palomas.

Entrenando siempre las palomas bajo un estricto horario conseguiremos que su vida, su metabolismo, su “modus vivendi” se adapte a nuestra planificación y la paloma volará despreocupada y con alegría, con prolongados vuelos sin forzar, porque sabe que a la hora H, cuando su entrenador les toque el pito, tendrán su comedero rebosante de las semillas que les gustan; y aquí se podría aplicar aquello de: *“hambre que espera hartura, no es hambre ninguna”*, porque la paloma sabe a ciencia cierta la hora a la cual que saciará su hambre.

Si por el contrario, rompemos esa costumbre horaria de entrenamiento y pretendemos entrenar a las palomas algunas horas después de lo habitual, las palomas también volarán, pero harán vuelos más cortos en el tiempo y en el espacio. Se tirarán al tejado del palomar esperando su ración y volverán a saltar del tejado una y otra vez, para volver a él a los pocos minutos y tirarse al suelo para picotear hierbas o lo que encuentren, porque hace horas que ese buche debería estar lleno y no lo está.

Estas sueltas a destiempo que rompen las pautas diarias de las palomas, también hacen añicos la dinámica del entreno diario.

Algunos colombófilos afirman, que si se retrasan tan solo unos minutos de la hora habitual de soltar las palomas para el entreno, prefieren no soltarlas. Respetando la decisión de cada cual, estas afirmaciones parecen demasiado drásticas a la hora de aplicar los horarios, pues siempre habrá un margen prudencial de adelanto o tardanza a la hora de soltar, que no acarrearía para nada una merma en los resultados.

Con hambre y paciencia (reloj), también conseguiremos que nuestras palomas sean dóciles como un perrillo faldero y se nos suban a la cabeza demandándonos esas golosinas que les damos que tanto les gustan, porque hemos conseguido romper ese invisible muro de seguridad que la paloma interpone entre ella y nosotros, y que para ella supone tratarnos ni más ni menos como a otro de su misma especie.

Como colofón, cabría decir, que hay que tener siempre en cuenta que, tanto las palomas como nosotros somos animales de costumbres, nos acostumbramos a hacer determinadas cosas todos los días

y a las mismas horas. Cuando rompemos esa dinámica y alteramos la causa, alteraremos sin duda el efecto.

Autores:

- Félix Martín Vilches
- Carlos Padín Cores

<http://fcolombofilagalega.spaces.live.com>

